

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE		CLASSE 1 ^A
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	
<ul style="list-style-type: none"> Le qualità fisiche più importanti: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare. Le modalità di miglioramento delle capacità fisiche. Le capacità coordinative. Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport. Gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco. Le norme basilari di prevenzione degli infortuni legate all'attività fisica anche in ambito non sportivo (es. sulla strada) Schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, rotolare. Movimento e benessere 	<ul style="list-style-type: none"> Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle diverse qualità fisiche. Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento. Saper utilizzare adeguatamente le proprie capacità in condizioni normali di esecuzione. Modulare il proprio impegno secondo i giusti parametri fisiologici. Gestire in modo consapevole le abilità specifiche richieste nelle attività proposte. Utilizzare adeguatamente le conoscenze tecniche e regolamentari Ai fini della sicurezza, utilizzare responsabilmente spazi, attrezzature, sia individualmente che in gruppo. Saper riconoscere gestire le varie parti del corpo , creando movimento. Affrontare la lezione di scienze motorie in modo consapevole e responsabile. 	<ul style="list-style-type: none"> Saper correre al ritmo adeguato su distanze prefissate. Saper eseguire correttamente gesti semplici con adeguata rapidità. Saper eseguire esercizi con combinazione di movimenti e semplici circuiti che prevedano successioni di movimenti differenti come orientamento, ritmo e combinazioni. Saper riconoscere e rispettare le regole stabilite. Ascoltare e mettere in pratica tutte le indicazioni di comportamento fornite dall'insegnante nell'ambito delle attività proposte. Mettere in atto comportamenti adeguati e corretti nell'ambito dell'attività motoria Saper utilizzare schemi motori di base nelle diverse attività proposte Conoscere il proprio corpo e i principi base per la sua cura. Conoscere le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria. 	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE		CLASSE 2 ^A
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	
<ul style="list-style-type: none"> Le qualità fisiche più importanti: forza resistenza, velocità e mobilità articolare (da consolidare). Le capacità coordinative (da consolidare) Gli elementi tecnici e regolamentari di base di alcuni sport di squadra praticabili nel nostro istituto: pallamano, pallavolo, basket, calcio. Le discipline fondamentali dell'atletica leggera: la corsa di velocità e di resistenza; il salto in alto e in lungo, i lanci. Attività sportiva come valore etico Il valore del confronto e della competizione Movimento e benessere Schemi motori di base 	<ul style="list-style-type: none"> Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dell'insegnante per l'incremento della capacità condizionale. Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite nella realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport. Conoscere gli elementi tecnici essenziali dell'attività e degli sport proposti. Conoscere e rispettare il regolamento tecnico dei giochi sportivi. Utilizzare opportunamente le proprie capacità condizionali per migliorare le proprie prestazioni atletiche. Realizzare movimenti e sequenze di movimenti sempre più adeguate ai modelli proposti. Imparare a vivere l'attività sportiva con autocontrollo e rispetto per l'altro. Affrontare la lezione in modo consapevole e responsabile. Saper gestire in modo consapevole le diverse parti del proprio corpo creando e controllando movimenti via via più complessi. 	<ul style="list-style-type: none"> Saper gestire adeguatamente le proprie capacità motorie, ottenendo risultati misurabili secondo i normali test motori, adeguati ai propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento. Saper eseguire esercizi con combinazioni di movimenti e circuiti, via via più articolati e complessi. Saper padroneggiare adeguatamente l'uso di palle e palloni di dimensioni diverse. Saper eseguire i fondamentali degli sport proposti. Saper operare efficacemente secondo il proprio ruolo nelle attività di gruppo e squadra 	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE		CLASSE 3 ^A
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	
<ul style="list-style-type: none"> Le qualità fisiche più importanti: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare (da consolidare) Le capacità coordinative (da consolidare) Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi di squadra I gesti arbitrali delle discipline praticate Le discipline fondamentali dell'atletica leggera: la corsa di velocità e di resistenza; salto in alto e in lungo, il lancio del vortex e il getto del peso. Le gare di staffetta Attività sportiva come valore etico Il valore del confronto e della competizione Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, a casa e in ambienti esterni 	<ul style="list-style-type: none"> Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali Essere consapevoli dei principali cambiamenti morfologici del proprio corpo Saper utilizzare e trasferire abilità coordinative acquisite nella realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport Saper prevedere correttamente lo sviluppo di una azione al fine di ottenere un risultato finale positivo Conoscere gli elementi tecnici e tattici essenziali delle attività e degli sport proposti Conoscere e rispettare il regolamento tecnico dei giochi sportivi Utilizzare opportunamente le proprie capacità condizionali per migliorare le proprie prestazioni atletiche Realizzare movimenti e sequenze di movimenti sempre più adeguate ai modelli proposti Imparare a vivere l'attività sportiva con autocontrollo e rispetto dell'altro Fare proprie le regole del fair play Mettere in atto comportamenti consapevoli funzionali alla sicurezza 	<ul style="list-style-type: none"> Saper gestire adeguatamente le propria capacità motorie, ottenendo risultati misurabili secondo i normali test motori, adeguati ai propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento Saper eseguire esercizi con combinazioni di movimenti e circuiti, via via più articolati e complessi Saper padroneggiare adeguatamente l'uso di palle e palloni di dimensioni diverse Saper eseguire i fondamentali degli sport proposti Saper operare efficacemente secondo il proprio ruolo nelle attività di gruppo e di squadra Ottenere prestazioni misurabili nelle diverse discipline proposte sempre più adeguate ai livelli stabiliti per questa fascia d'età Partecipare in forma attiva e propositiva alle attività proposte Saper accettare anche la sconfitta, come fattore di crescita e spunto per riflessioni Assumere comportamenti necessari per mantenere un buono stato di salute Attuare comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico ed emotivo Rispettare le regole di sicurezza e prevenzione in ogni contesto e situazione 	